



FUNDACIÓN  
VALLE DEL LILI  
Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



# ¿Puedo practicar deporte si estoy anticoagulado?

Los pacientes anticoagulados, pueden continuar con su rutina de deporte, siempre y cuando este **no sea un deporte de contacto** como: fútbol, rugby, boxeo, karate, entre otros.

**Es importante ajustar el nivel de entrenamiento de acuerdo a la capacidad física, de tal forma que haya mayor precaución para evitar caídas o heridas.**

## Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Vestirse con ropa adecuada para hacer ejercicio. Los zapatos deben ser antideslizantes, cerrados y en lo posible, sin cordones.
- Utilizar los elementos de seguridad: casco, rodilleras, coderas (si aplica).
- Mantener una buena hidratación.
- Contar con un instructor, en lo posible.
- Portar siempre la manilla y carné que identifica al paciente como anticoagulado, en caso de accidente.
- Verificar con el médico tratante si existe alguna contraindicación en casos particulares.
- Evitar comer al menos 1 hora antes de realizar cualquier deporte.
- Intentar ser constante, para que se mantenga el nivel alcanzado.
- Procurar realizar ejercicio en horarios de baja temperatura, al entrenar en espacios abiertos, para prevenir insolaciones.
- Antes y después de practicar ejercicio, realizar calentamiento y estiramiento para evitar lesiones posteriores.





## Realizar un deporte es saludable para el cuerpo y la mente:

promueve la resistencia, coordinación, flexibilidad y la fuerza. Además, mejora la capacidad pulmonar, cardiovascular, favorece la circulación y otros procesos como el metabolismo de las grasas. Por último, ayuda a regular las hormonas de la insulina y el estrés.

### Algunos deportes recomendados son:



Natación, caminatas, senderismo, trotar o correr, ciclismo, gimnasio, pilates, yoga, tenis, golf, baile.

**Ante cualquier inquietud, comuníquese al**

Servicio de Cardiología **Clínica de Anticoagulación**

Tel: (60 2) 331 9090 Ext. 7424

Cel: 313 799 1462

[www.valledellili.org](http://www.valledellili.org)



Certificado N° 015

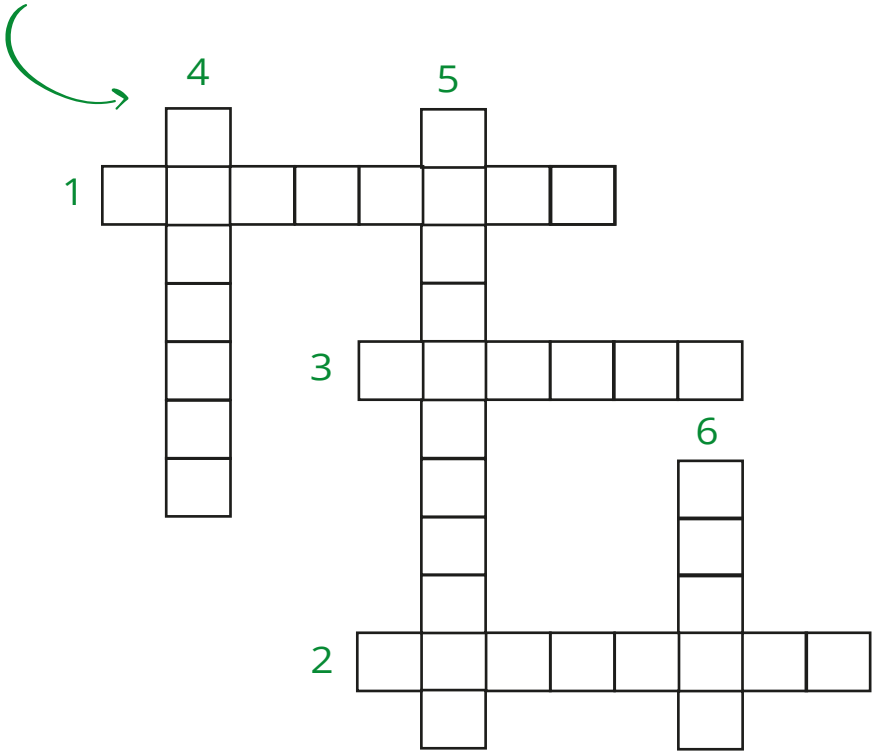
# Actividades educativas

Resuelva la sopa de letras encontrando las siguientes palabras:

- Ejercicio
- Manilla
- Hidratación
- Natación
- Cardiovascular
- Estrés
- Ciclismo
- Gimnasio
- Cuerpo
- Mente
- Casco
- Recomendación
- Flexibilidad
- Metabolismo
- Contacto

E	S	T	R	E	S	B	C	U	A	J	A	F	D	C	U	N	A	R
R	J	B	Z	H	G	O	K	O	V	F	M	K	W	X	B	C	U	Ñ
I	M	E	N	T	E	B	S	A	N	U	R	A	V	A	D	A	S	S
Q	S	F	R	P	H	Q	L	E	P	T	O	H	I	R	I	R	L	K
A	F	V	P	C	W	L	O	L	O	G	A	W	J	Y	B	D	G	V
E	L	D	Y	G	I	M	N	A	S	I	O	C	N	Z	R	I	V	U
O	W	X	H	N	S	C	Q	N	I	S	A	O	T	X	C	O	G	V
S	X	A	A	O	B	N	I	Y	C	I	Ñ	Q	L	O	A	V	Z	Y
A	I	M	S	W	E	W	F	O	B	S	Z	N	O	A	I	A	S	T
E	B	D	A	I	J	N	O	P	L	Z	O	F	C	M	S	S	O	P
X	I	L	E	F	Y	C	Y	R	G	I	P	M	E	E	A	C	G	D
A	L	A	T	S	S	U	E	I	C	A	O	K	N	T	Q	U	A	Q
M	I	S	L	A	U	G	L	A	R	G	H	U	I	A	A	L	B	N
E	D	Z	C	O	S	K	T	L	E	H	O	E	U	B	I	A	E	T
N	A	H	I	D	R	A	T	A	C	I	O	N	X	O	G	R	Y	R
E	B	P	C	K	N	S	W	R	I	U	R	Q	S	L	O	U	F	K
L	Y	V	L	S	C	I	A	J	S	G	E	A	Y	I	S	N	O	N
U	F	J	I	B	M	R	E	N	X	A	N	R	Q	S	H	V	R	U
G	G	A	S	Z	R	V	N	D	G	T	E	R	P	M	D	R	E	M
A	L	K	M	Q	E	D	K	D	L	X	I	A	H	O	Y	Z	S	D
R	E	C	O	M	E	N	D	A	C	I	O	N	A	G	L	S	U	W

Resuelva el crucigrama:



**Horizontales:**

- 1 Deporte recomendado para un paciente anticoagulado.
- 2 Tipo de deporte que deben evitar los pacientes anticoagulados.
- 3 Ejemplo de deporte de contacto.

**Verticales:**

- 4 Elemento que se debe portar para identificarse como paciente anticoagulado al realizar deporte.
- 5 Proceso del organismo que se ve favorecido al realizar deporte.
- 6 Medida de seguridad que se utiliza en algunos casos para practicar un deporte.